

Gruppträning 2012

Vecka 3-19

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Vattenträning 10.30***	Cykel 45 min 17.00*	Cirkelträning 45 min 17.00*	Core boll 8.30	Aqualek 16.00****		Zumba® 10.00*
Flowin® 18.00	Cykel 45 min 18.00	Cirkelträning 18.00	Vattenträning 13.30***	Cykel 17.00		
Box 19.00	Zumba® 18.00	Vattenträning 19.00***	Flowin® 18.00*	Zumba® 18.30		
Vattenträning djup 19.00***	Core boll 19.00		Core 19.00			

Gruppträningsalen

Simhallen

Torra ytan i simhallen

Alla pass avslutas med stretch. Vattenpassen är 45 min, övriga pass 55 min om inte annat anges. Med reservation för ev ändringar.

* Här är även hela familjen välkomna att träna tillsammans, barn från det år de fyller 10.

*** Leds av Korpen. Deltagaravgift betalas separat till Korpen. Korpens termin startar v 4.

**** Barn som är simkunniga är välkomna. Föranmälan till Korpen.

Medley Tyresö simhall

Simvägen 2, Tyresö

tel 010-450 90 45

medley.se



MEDLEY

Vi älskar att bada

Vilket pass ska jag välja?

Box

Här får du ut alla tänkbara aggressioner under ett enda pass. Med olika slagkombinationer tränar du upp din styrka, kondition och koordination. Det är förstås handskar på som gäller och vi slår bara mot boxningskuddar (mitsar). Hur kul som helst!

Cirkelträning

Rena styrkeövningar i kombination med uthållighet och kondition i olika stationer runt om i träningsalen. Cirkelträning kräver ingen koordinationsförmåga och passar precis alla.

Core

I Core tränar du med stort fokus på kroppens kärna - bålen, ryggen och bäckenmuskulaturen. Syftet är att bygga en stabil kropp med bra hållning och balans. Under passen jobbar du i stående, sittande och liggande balansövningar och olika styrkemoment med hjälp av både kroppen och vikter.

boll

Ytterligare lite mer balanserande med boll som redskap.

Cykel

Ett rent konditionspass på motionscykel. Med tankens kraft och peppande musik trampar du upp och nedför backar och längs långa raksträckor.

Flowin®

Renodlad funktionell träning där du tränar med kroppen som eget motstånd. Skonsamt är det också, vi använder oss av en Flowinmatta samt pads för händer, fötter och knän. Flowin passar alla, precis alla.

Vattenträning

Vissa säger vattengympa, men vi tycker det är mer än så. Träning i vattnet kan vara minst lika effektiv och allsidig som träning på land. Dessutom är den mycket skonsammare, eftersom du väger bara 12% av din kroppsvikt i vattnet.

djup

Nu är du ute på djupt vatten, fast i flytbälte eller flytväst. Djupträningen upplevs ofta som tuffare än vattenpassen på grunt vatten, eftersom det också är en utmaning att hålla sig på sin plats.

Zumba®

Smaka på cumbia, salsa, samba och merengue! Heta latinska rytmer som kombineras med läckra danssteg. Effektiv konditionsträning utan att du ens tänker på det. Så kul är Zumba, en av de snabbast växande träningsformerna internationellt.

Bokningsrutiner

Välkommen att boka din plats på medley.se/tyreso-simhall

- Åldersgränsen för att delta i vår gruppträning är från det år du fyller 14.
- Du kan boka ditt pass tidigast kl 12.00 tre dagar i förväg och fram till 30 min innan passet börjar.
- Du kan max boka två pass per dag, inkl reservplatser. Reservlistan nollställs en timme innan passet börjar. Här efter hänvisar vi till ev drop in platser.
- Biljett till bokad plats ska hämtas ut senast 10 min innan passet börjar. Här efter går din plats till drop in och du får en avbokningspåminnelse via mail. Efter tre utskickade påminnelser spärras din möjlighet till internetbokning.
- Avbokning ska ske senast två timmar innan passet startar, så att väntande kunder på reservlista och drop in har en chans att få en plats.

För mer information se vår hemsida.